

Bewegt in die Woche

Allgemeines Gesundheitstraining

Zielgruppe:

Frauen und Männer, Sporteinsteiger und Wiedereinsteiger

Beginn:

Der Einstieg ist jederzeit möglich, bitte telefonisch bei der Übungsleiterin anmelden

Wann:

Montags von 14:30-15:30 Uhr

Wo:

Sportplatz/ Vereinsheim Nieukerk

Am Aermen Düvel 16

47647 Kerken

Übungsleiterin:

Claudia Weber - 015750663584

Was bietet dieses Angebot?

- ✚ Spaß am Sport in der Gruppe
- ✚ Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedenen Kleingeräten und Alltagsgegenständen
- ✚ Förderung der Beweglichkeit durch Mobilisations- und Dehnübungen
- ✚ Verbesserung der Koordination durch vielfältige Übungen
- ✚ Aufbau von Gesundheitswissen, wodurch die Möglichkeit geschaffen wird gesundheitsschädliche Verhaltensmuster zu erkennen und zu durchbrechen
- ✚ Gesprächs- und Reflektionsphasen

Wer keine Zeit für seine Gesundheit hat,
wird später viel Zeit für seine Krankheit
brauchen!

Sebastian Anton Kneip 1821-1897